

Nyuzen

No.755 広報入善

6

Jun. 2020

特集

新型コロナウイルスに打ち勝つ

Contents

特集
2
7

生活習慣の紹介

支援制度の紹介

給付金の紹介

22 春の叙勲 受章者紹介

【今月の表紙】

5月8日、水田に夕日が反射して黄金色に輝き、舟見山を訪れた人が初夏限定の景色を楽しみました。

運動で体力を保とう

筋力を低下させない生活習慣

外出自粛の長期化により、「動かない」生活が続くと、心身機能の低下が心配されます。ここでは、筋力を保つ運動を紹介します。

■問い合わせ 元気わくわく健康課
保健センター 72-0343

長引く外出自粛 動かない生活にご用心

新型コロナウイルス感染症に感染しないためには、不要不急の外出自粛、こまめな手洗いなど予防対策が重要です。特に、高齢者や基礎疾患のある人は感染症が重症化しやすいので注意しましょう。

感染を恐れるあまり「動かない」ことは健康に悪影響を及ぼします。家に閉じこもる、食事をとらない、人と話さないことなどが原因で心身機能が低下し、「動けなくなる」ことは「生活不活発病」と呼ばれます。2週間寝たきりの生活をすると、7年分の筋肉を失ってしまうとも言われており、自粛生活の中でも体力維持は重要です。

コロナ禍終息後も見据えて生活不活発病を予防する生活習慣を身につけましょう。

久野譜也 『60歳からの筋活』三笠書房から引用

◆ひざ伸ばし

左右それぞれ
10回ずつ

…衰えやすい「太もも」の筋肉を鍛える



①背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面を軽く押さえる。



②足が床と平行になるように力を入れて4秒間上げ、4秒間かけて戻す。

注意
★つま先をしっかりと自分の方へ向けましょう

◆ももあげ

左右それぞれ
10回ずつ

…「ももの付け根」の筋肉+腹筋を鍛える



①背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面を軽く押さえる。



②膝に力を入れて4秒間かけて胸に近づけ同時に上体をかがめる。4秒間かけて元に戻す。

注意
★痛みがある場合、体調が悪い場合は無理せずしっかりと休養しましょう

〳 おうちでできる! 〵

おすすめ 筋トレメニュー

あらい 池村 葵 保健師

4月から保健センターに入った池村です。
みなさんの健康づくりに貢献できるようにがんばります!

- 8秒ゆっくりカウントしましょう
- 10回で1セット、週に3回以上の実施が目標です

◆スクワット

…下半身の筋肉をバランスよく鍛える



4秒間かけて腰をおとし、4秒間かけて戻す。
注意

★内股、ガニ股にならないように気を付ける
★膝はつま先より前に出さない。
★かかとが浮かないようにする。
できる人は椅子無しでやってみましょう。

自宅でもできる運動で 筋力低下を予防

外出しない状況が続くと、運動不足になり、筋力が低下する恐れがあります。筋力低下が原因で、ますます体を動かさなくなり、さらに筋力低下が進むという悪循環に陥らないように注意しましょう。

筋力低下を防ぐためには自宅でもできる足腰の運動がお勧め。上記のスクワットやひざ伸ばし、ももあげは足腰の筋肉を強める効果が期待できます。10回1セット、週3日以上を目標に取り組みましょう。

日常の何気ない瞬間に 体を動かしましょう

●日光を浴びながら散歩する
天気良ければ人混みを避けて、屋外などの開放された場所で体を動かしましょう。

●家事や農作業などで身体を動かす
庭の手入れや片付け、料理や掃除などで体を動かすことも効果的です。

●座っている時間を減らす
テレビのコマーシャルの間に立ったり足踏みしたりするなど、体を動かす時間を意識的に増やしましょう。

家族や友人との支え合いが大切です



外出自粛の影響で、自宅に閉じこもりがちな生活を送っていませんか? 心身の健康を保つためには、人との交流や助け合いが大切です。新型コロナウイルス感染症の感染情報や支援制度などの最新情報を共有することは不安解消や消費者トラブルの防止につながります。気軽に外出しにくい今の状況こそ、家族や友人とお互いに支え合うため、意識して交流する機会を持つことが重要です。

●電話で話しましょう

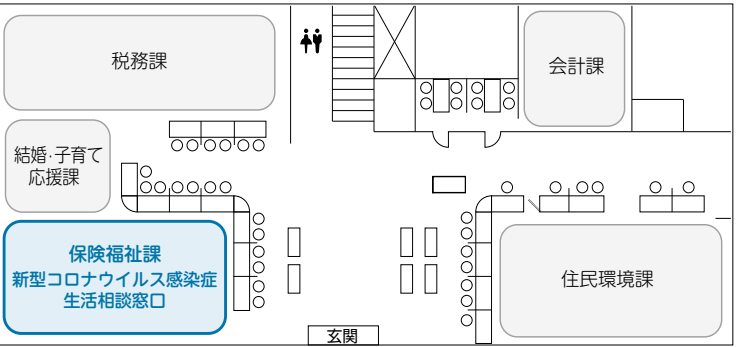
なかなか外出できないために、人と話す機会が減り、口の力が衰えてしまうことがあります。電話を活用し、家族や友人と意識して会話を増やすことが効果的です。鼻歌を歌ったり、早口言葉を言ったりするのもおすすめです。

●買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えましょう

急な外出自粛要請や体調不良などのときに食料品や生活用品の買い物、病院への移動に困ることを想定し、助け合う相手をあらかじめ考えておきましょう。家族や友人と事前に話し合っておくことが大切です。

新型コロナウイルス感染症対策 主な支援制度

区分	概要	相談窓口
個人	特別定額給付金 ※6ㄱで紹介 ・家計への支援のため、一人につき10万円を給付	総務課 特別定額給付金担当係 ☎ 72-0117
	子育て世帯への臨時特別給付金 ※7ㄱで紹介 ・児童手当の受給世帯に、児童一人につき1万円支給※6月10日振込予定	結婚・子育て応援課 子育て支援係 ☎ 72-1857
	にゅぜん元気子育て応援券支給事業 ※7ㄱで紹介 ・0歳から17歳まで、一人につき1万円分の商品券支給※町内送付済	結婚・子育て応援課 少子化対策係 ☎ 72-1853
	学生生活応援ふるさと便発送事業 ・町出身で県外に進学した学生に、パックご飯1箱(24パック入り)を支給	キラキラ商工観光課 商工観光係 ☎ 72-3802
	個人向け緊急小口資金(休業した人への貸付)【無利子】 ・上限10万円(特例20万円)	入善町社会福祉協議会 ☎ 72-5686
	総合支援資金(失業した人への貸付)【無利子】 ・上限 単身15万円/月、二人以上20万円/月(原則3月以内)	入善町社会福祉協議会 ☎ 72-5686
	国民健康保険被保険者への傷病手当金の支給 ・被用者が感染した場合などに傷病手当金を支給	保険福祉課 医療保険係 ☎ 72-1850
事業者	町税の納税猶予・相談 ・事業に著しい損失を受けた場合などに納税を猶予	税務課 納税係 ☎ 72-1833
	県・市町村新型コロナウイルス感染症拡大防止協力金 ・休業を要請する施設 中小企業50万円、個人事業主20万円 ・時短営業の協力を要請する施設 中小企業25万円、個人事業主10万円	富山県新型コロナウイルス感染症 拡大防止協力金コールセンター ☎ 076-444-5591
	上記協力金を受給した事業者には、町からも協力金を上乗せ支給します。 ・休業を要請する施設 中小企業20万円、個人事業主10万円 ・時短営業の協力を要請する施設 中小企業10万円、個人事業主5万円	キラキラ商工観光課 商工観光係 ☎ 72-3802
	雇用調整助成金の特例措置 ・対象の拡充、加算額の引き上げ、受給要件の緩和	富山労働局 助成金センター ☎ 076-432-9162
	持続化給付金 ・昨年同月比で売り上げが減少した中小企業者、個人事業主への助成 上限 中小企業：200万円、個人事業主：100万円	経済産業省 持続化給付金事業 コールセンター ☎ 0120-115-570



▲役場玄関から入って左側に設置



▲お気軽にご相談ください

個人、事業者向け
各種支援制度の紹介

町では国や県などと連携し、町単独による支援制度を創設・拡充するなど、さまざま

ここでは、生活を支えるための支援制度を紹介します。

主な支援制度を設けています。上記の表を確認の上、ご利用ください。

ご利用ください
生活相談窓口

町では、新型コロナウイルス感染症の拡大により環境が変化し、生活に困っている人のための相談窓口を1階保険福祉課に設置しました。職員が相談内容に応じて各種支援制度の窓口へ引き継ぎます。お困りの人はぜひご利用ください。

支援制度の紹介

食品摂取の多様性スコア

①肉	点	⑥緑黄色野菜	点
②魚介類	点	⑦海藻類	点
③卵	点	⑧いも	点
④大豆・大豆製品	点	⑨果物	点
⑤牛乳	点	⑩油を使った料理	点
あなたの点数は? ----->			点

平成29年度都道府県等栄養施策担当者会議 地域高齢者の健康支援の推進について
東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム 横山友里

▲1日に食べた食品は1点、食べていない食品は0点と計算し1日7点以上の達成を目指しましょう。

1日3食
しっかり食べましょう

新型コロナウイルス感染症にかからないためには、ウイルスが体内に入ってきたとしても撃退できるような免疫力を正常に保っておくことが重要です。バランスの良い食事を1日3食取ることを意識しましょう。十分な栄養を取り、身体の調子を整えることが、免疫力維持に役立ちます。

バランスのとれた献立の考え方

1食の中で主食、主菜、副菜を意識した献立に、カルシウムの多い牛乳・乳製品とビタミン豊富な果物をプラスすることで、栄養バランスの良い食事を取ることができます。若い世代は、特に不足しがちなビタミン・ミネラルを補うため、副菜(野菜など)を1品増やすと効果的です。たんばく質の摂取量が少な

活用しよう
食品摂取の多様性スコア

ご飯と、たんばく質やビタミン、ミネラルを多く含むおかずを中心とした、栄養素の高い食事に必要な食品は10種類と言われます。食品がバランスよく摂れているかをチェックする方法として、上記の「食品摂取の多様性スコア」があります。1日の食事で食べた食品は1点、食べていない食品は0点と計算します。健康を維持するためには、1日7点以上が目標となります。表で毎日の食事の点数を計算して、食習慣を見直しましょう。

ここまでは、新型コロナウイルス感染症に負けないための、免疫力を高める食事の取り方を紹介します。

問い合わせ
保健センター
☎ 72-0343

主菜や副菜に 電子レンジで作れる減塩料理

町HPで 減塩レシピ公開中 //

材料(4人分)
モヤシ 150g 豚肉 100g ニラ 1/3束
春雨 40g 水 150ml しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ2 酢 大さじ1
ごま油 大さじ1/2 減塩だし 小さじ1

①耐熱容器に調味料を入れる②水をかけた春雨、モヤシ、豚肉を順にのせラップをかけ、電子レンジ(600W)で4分加熱する③ラップを外し、かき混ぜた後、ニラを上のにのせ、ラップをかぶせレンジで3分加熱してできあがり

豚肉と春雨の簡単常備菜

子育て世帯への臨時特別給付金

■問い合わせ 結婚・子育て応援課 子育て支援係 ☎72-1857

子育て世帯の生活を支援する取り組みとして、児童手当を受給する世帯に対し、臨時特別給付金を支給します。

対象者 令和2年4月分（4月から新高校生になっている場合などは3月分）の児童手当受給者。対象者には5月下旬に案内済みです（公務員を除く）。
※所得制限による、特例給付（児童1人につき5千円）受給者は対象外

給付額 対象児童**1人につき1万円**

申請方法 **原則、申請は不要**
※ただし、公務員は申請が必要です。所属庁から配布される申請書に必要事項を記入の上、所属庁の証明を受けた後、令和2年3月31日時点で住民票のある市町村に申請してください。

支給方法 6月10日に児童手当の受給口座に振り込み

にゅうぜん元気子育て応援券

■問い合わせ 結婚・子育て応援課 少子化対策係 ☎72-1853

子育て世代の経済的負担増を軽減するため、町内で利用できる「入善ジャンボール商品券」1万円分を5月に支給しました。

就学のため、県内他市町村へ転出したお子さんのいる世帯は、受給するために下記の通り別途申請が必要です。

申請対象者 平成14年4月2日から令和2年4月1日までに生まれ、就学のために県内他市町村へ転出したお子さんの保護者

給付額 お子さん**1人につき商品券1万円分**

申請方法 **令和2年7月31日(金)までに**下記のとおり結婚・子育て応援課へ持参するか郵送してください。
①申請書（町ホームページからダウンロード可能、同課窓口にも設置）、②就学状況がわかる書類のコピー（学生証など）※窓口で手続きする場合は、印鑑と窓口に来る人の身分証明書をお持ちください。

支給方法 窓口で手続きする場合は、その場でお渡しします。
郵送にて手続きする場合は、後日書留で送付します。

特別定額給付金

町ホームページ▶



■問い合わせ 総務課 特別定額給付金担当係 ☎72-0117

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に留意し、家計への支援を行うため、全ての町民に特別定額給付金を支給します。5月15日付けで、世帯主の人に申請書をお送りしています。

対象者 **基準日(令和2年4月27日)**時点で町の住民基本台帳に記録されている人

給付額 給付対象者**1人につき10万円**

申請方法 受給権者（世帯主）が下記のとおり、**令和2年8月14日(金)までに**申請してください。

ステップ1 町から届いた**申請書**に必要事項を記入する



ステップ2 申請者**本人確認書類のコピー**（運転免許証、健康保険証など）、申請者名義の**受け取り口座確認書類のコピー**を申請書に添付する



ステップ3 同封の返信用封筒で**郵送**する
※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、**役場窓口への持参はご遠慮ください**

詐欺にご注意ください

給付金の給付を装った詐欺にご注意ください。
町では、下記を行うことは絶対にありません。

現金自動預け払い機（ＡＴＭ）の操作をお願いする
受給にあたり、手数料の振り込みを求める
メールを送り、ＵＲＬをクリックして申請手続きを求める

自宅や職場に不審な電話がかかってきたり、不審なメールや郵便物が届いたりした場合は迷わず警察や役場にご連絡ください。



「町の台所」の報告

町の財政状況について、1年に2回、町民の皆さんにお知らせすることが条例で定められています。今回は、令和2年3月31日現在における令和元年度予算の執行(支払額)のあらましをお知らせします。

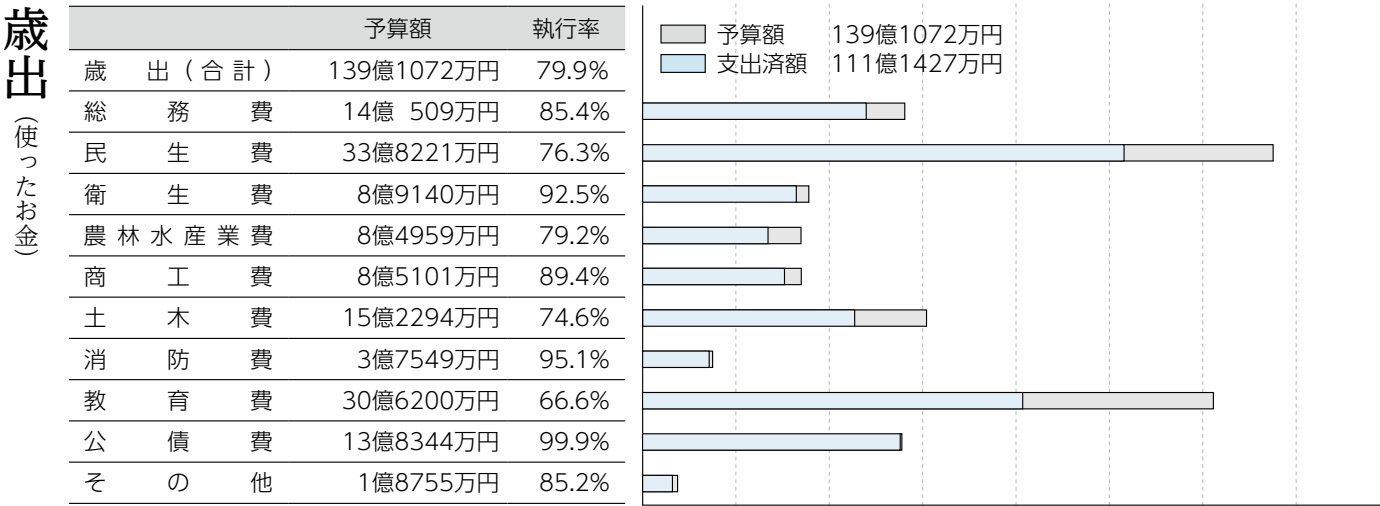
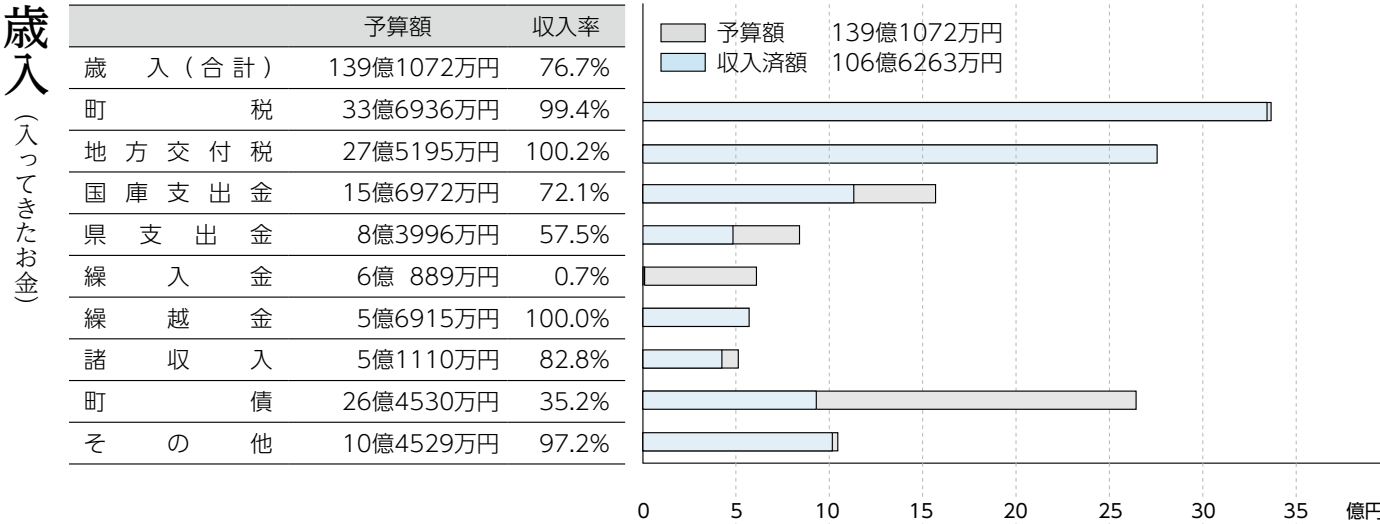
※金額は表示単位未満で四捨五入しています。

■問い合わせ 企画財政課 財政係 ☎72-2853

・人口 24,362人
・世帯数 8,980戸
・面積 71.25km²
(令和2年3月31日現在)
◎外国人登録を含みます

令和元年度の財政状況

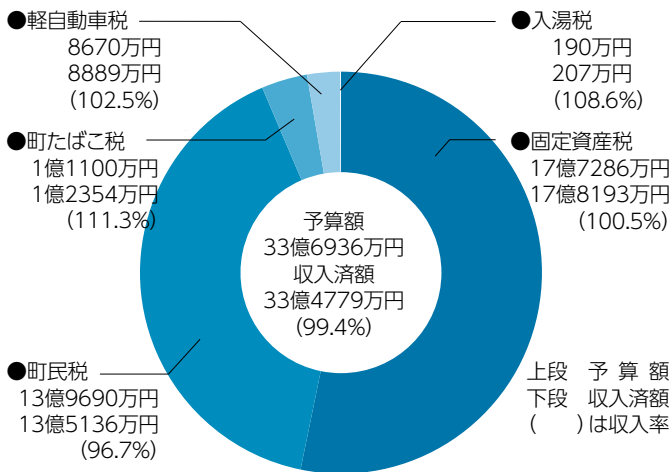
一般会計



特別会計

	歳入			歳出		
	予算額	収入済額	収入率	予算額	支出済額	執行率
国民健康保険	24億7596万円	22億9952万円	92.9%	24億7596万円	22億4367万円	90.6%
簡易水道	4855万円	4037万円	83.2%	4855万円	3776万円	77.8%
育英奨学資金	850万円	1111万円	130.7%	850万円	723万円	85.0%
下水道	14億5920万円	12億3694万円	84.8%	14億5920万円	13億4730万円	92.3%
後期高齢者医療	7億459万円	7億340万円	99.8%	7億459万円	5億6782万円	80.6%

町税の内訳



町税の負担状況

●町民1人当たり	13万8304円
固定資産税	7万2772円
町民税(法人税含む)	5万7339円
町たばこ税	4556円
軽自動車税	3559円
入湯税	78円

町有財産の状況

出資金	6803万円
基金	67億4484万円
建物	15万6376㎡
土地	289万3313㎡

町債の現在高

町債とは…
町が事業を行う上で不足する財源を確保するため、政府機関や金融機関から長期借入れし、一定の約束に基づき返済するもの。

※小数点以下第1位までの表示のため

区分	金額	構成比
一般会計	125億5218万円	49.4
総務管理債	1億7936万円	0.7
保育所建設債	16億875万円	6.3
保健衛生債	810万円	0.0*
農業農村整備事業債	3億243万円	1.2
農林水産業債	9378万円	0.4
商工業債	3億9764万円	1.6
道路橋梁債	12億8500万円	5.0
都市計画債	2億7651万円	1.1
町営住宅建設事業債	5億267万円	2.0
消防債	6億7877万円	2.7
学校教育債	13億7484万円	5.4
社会教育債	8億2315万円	3.2
災害復旧債	346万円	0.0*
財政対策債	50億1772万円	19.8
特別会計	128億5815万円	50.6
簡易水道債	1億8629万円	0.7
下水道債	126億7186万円	49.9
合計	254億1033万円	100.0%

●まちのアルバム



学校や保育所で活用して

入善ライオンズクラブがマスクを寄贈

入 善ライオンズクラブ（米山義隆会長）が5月10日、町にマスク1万枚を寄贈しました。新型コロナウイルス感染症の影響でマスクが不足していることから、合同会社善商（濱田雅弘代表社員）の協力で確保したもので、贈呈式には米山会長ら3人が出席。米山会長は「予防対策が必要な小中学校や保育所で活用してほしい」とあいさつし、マスクを手渡しました。



飲食店を応援しよう

商工会がテイクアウトマルシェ開催

入 善町商工会（藤井開会長）は5月15日、町民会館で地元飲食店が出張販売をする「入善町テイクアウトマルシェ」をオープンしました。外出自粛の影響を受ける飲食店の負担軽減と終息後の経済回復につなげるため企画したもので、初日は町内4店舗が出店しました。古川琢也商工会青年部長がオープンを宣言すると、来場者は各店の自慢の味を買いました。

順調に育って

町内12経営体で入善ジャンボ西瓜の定植



町 の特産品、入善ジャンボ西瓜の定植が4月下旬から5月上旬にかけて行われました。今年度は12経営体が栽培。町内の合計約4畝のは場に合計6300株が定植され、7月に収穫される予定です。新屋地区の農家藤田十五さん（42歳）のほ場では4月30日、150株を定植。作業を手伝った息子の桂伍くん（13歳）は「順調に育って欲しい」と語りました。

環境保全型農業に触れる

黒部川扇状地研究所が田植えを実施



一 般社団法人黒部川扇状地研究所（水嶋一雄所長）の会員や一般参加者ら14人が5月3日、今江地内で昔ながらの田植えを行いました。水嶋所長が提唱する「環境保全型農業」活動の一環で、これまで31回目。農薬や化学肥料を使用していない水田14アに苗を手植えました。作業を終えた大和武琉くん（今江・11歳）は「教えてもらいながら、うまく植えられてよかった」と話しました。



自動で水田の水位を管理する装置を開発

皆さんのまわりでがんばる「この人」の情報をお寄せください。

濱田 清由さん

秘書広報室 ☎72-2829



「稲作の水管理を自動化できないか、という思いが開発のきっかけ」。稲作における水田の水位管理を自動で行う装置「みはり君」を開発・販売しているのは、会社員の濱田清由さん（神子沢・70歳）。これまでにシリーズ累計で約200台を販売しました。濱田さんは、毎日田んぼの水管理のために見回りをする人の苦労を見て「この作業を自動化できないか」と思い立ち、9年前に自動水位管理装置の開発に着手。彫刻作品や手作りの露天風呂を作るほど、ものづくりが好きだった濱田さんは仕事の合間を縫って独学で研究を重ね、6年かけて「みはり君」を完成させました。センサーで水位を感知し希望水位になるように自動管理する装置で、県内外の兼業農家から農業法人まで幅広く利用されています。この春には水位の低い場所は設置しにくいという欠点を克服し、水位設定も簡単にした「みはり君next」も完成しました。濱田さんは、「今後は、更なるコストダウンに取り組んでいきたい。少しでも稲作の負担軽減に貢献できればうれしい」と話します。



（写真右）みはり君は取水管と、水位センサーの二つで構成（写真左）取り付けられたみはり君next

※観覧料などが必要なイベントもあります。詳しくはお問い合わせください。

16	火
17	水
18	木
19	金
20	土
21	日
22	月
23	火
24	水
25	木
26	金
27	土
28	日
29	月
30	火
問い合わせ 町民会館コスモホール ☎72-1105 総合体育館 ☎74-2500 下山芸術の森・発電所美術館 ☎78-0621 うるおい館 ☎72-0123	



日付けを書いたのは 桐山保育所6月生まれ
川端 海空 くん(21~30)

6月に開催を予定していた下記公演の開催日程等が決定しました。
チケットは、振替公演にてそのまま有効となりますので大切に保管願います。
また、振替公演の日程にてご都合の悪いお客様には、払い戻しを行います。
詳細はコスモホールのホームページでご確認ください。



藤巻亮太

Acoustic Live 2020

振替公演
日時：11月17日（火）
午後7時開演

- 料金 全席指定 一般6,000円
高校生以下3,900円
- ※夏以降にチケット再発売(予定)
- 問い合わせ 町民会館

RYOTA
FUJIMAKI
Acoustic
Live 2020

入善名水寄席

柳家山三治

柳家三三

親子会



振替公演
日時：来年3月15日（月）
午後7時開演

- 料金 全席指定
S席3,800円/A席3,500円
- ※秋以降にチケット再発売(予定)
- 問い合わせ 町民会館

町所有美術品 コーナーの紹介

町所有の美術品を町民会館の回廊や
ギャラリーにて展示しています。お気軽
にご覧ください。

- 会期 通年開催
- 会場 町民会館
- 問い合わせ 町民会館



コスモホール 会員募集のお知らせ

- 有料登録会員 1年会員…1,500円
2年会員…2,800円

コスモホール主催公演のチケットが先行
予約できます。

- 無料登録会員 コスモホール公演情
報を電子メールでご案内します。

【両会員共通特典】
チケット購入額に応じたお得なポイント制
度や、アーティストのサイン入りグッズの
プレゼントがあります。

- 問い合わせ 町民会館

入善ふるさと七夕まつり 開催中止のお知らせ

8月上旬に開催予定の入善ふる
さと七夕まつりは、新型コロナウイ
ルス感染症の拡大防止のため、全
ての行事を中止します。

ご来場を予定していた皆さまに
はご迷惑をおかけしますが、ご理解
いただきますようお願いいたします。

スポーツクラブ入善

6月の受講生募集

応募多数の際はお断りする場合が
あります。会場など詳細はお問い
合わせください。

- 問い合わせ スポーツクラブ入善
☎080 (3749) 8292

パワーヨガ教室
毎週火曜日 …… 9:30~11:30
毎週水曜日 …… 19:00~21:00

ズンバゴールド教室
毎週金曜日 …… 10:50~11:50

ステップエクササイズ教室
毎週水曜日 …… 14:45~15:45

かんたんピラティス教室
毎週木曜日 …… 10:50~11:50

ピラティス教室
毎週土曜日 …… 19:30~20:30

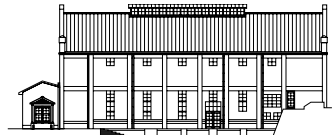
ズンバ教室
毎週火曜日 …… 20:00~21:00

レッツ!!スポーツ
3日(※)、17日(※) …… 20:00~21:00

太極拳教室
毎週水曜日 …… 13:20~14:20

ゆったりヨガ教室
毎週木曜日 …… 15:00~16:00

発電所美術館 アート・クリップ2020 第2期開催のお知らせ



企画展「アート・クリップ2020」の
第2期を下記日程で開催します。

- 作家・会期
上田 剛 6月6日(土)~7月5日(日)
- 休館日 毎週月曜日、祝日の翌日
- 入場料 一般300円/高大生200円
中学生以下無料
- 問い合わせ 発電所美術館
☎78-0621
- 感染防止策とお願い
・30分入替制(消毒・換気の為)
・各回入場は10名まで(予約優先)
・代表者連絡先の提供
・マスク着用など感染予防対策
今後の状況に応じて、急きょ変更
する場合があります。最新情報は
町ホームページでご確認ください。

Joy Calendar お楽しみカレンダー 6月

	1 月
	2 火
	3 水
	4 木
	5 金
N アート・クリップ(〜7月5日) 発電所美術館	6 土
	7 日
	8 月
	9 火
	10 水
	11 木
	12 金
	13 土
C 昭和史セミナー 14:00~ 町民会館美術工作室	14 日
	15 月



日付けを書いたのは 桐山保育所6月生まれ
稲村 瑠真 くん(1~10)



日付けを書いたのは 桐山保育所6月生まれ
山口 駈 くん(11~20)

INFORMATION

お知らせ

ふるさと納税に感謝します

4月10日～5月9日受け付け分
全国から計6件、5万8千円のご寄付をいただきました。

●ふるさと納税の申し込み・問い合わせ
総務課 秘書広報室 ☎72-2829

例月出納検査の結果報告

●検査対象 令和2年3月分の一般会計・特別会計の収支状況と現金の保管状況
●検査期日 4月21日(火)
検査の結果、誤りは認められませんでした。
監査委員 米澤憲二郎、佐藤一仁

町営住宅の空室状況

●募集住宅と空室数

東町住宅(一般)	3戸	駅南住宅	12戸
東町住宅(シルバー)	1戸	くぬぎやま住宅(一般)	6戸
東町住宅(特定公共賃貸)	4戸	くぬぎやま住宅(定住)	19戸
西町住宅(一般)	3戸	舟見住宅	10戸
西町住宅(定住)	1戸		

●募集期間 6月1日(月)～15日(月)
●入居日 7月1日(水)
●申し込み・問い合わせ 住まい・まちづくり課
定住促進・住宅係 ☎72-3841

空き家バンク登録件数 (4月末現在)

●空き家 登録件数 31件(10)
賃貸・売買 2件(2) 売買 25件(6) 賃貸 4件(2)
●空き地 登録件数 27件(1)
賃貸・売買 1件(0) 売買 26件(1) 賃貸 0件(0)
()は交渉中の件数

●申し込み・問い合わせ 住まい・まちづくり課
定住促進・住宅係 ☎72-3841

詳しい情報は町ホームページへ
[入善空き家バンク] [検索]

ふるさと納税

記念品提供事業者を募集します

町では、ふるさと納税制度を通して、町の魅力発信・地場産品のPR及び地域産業の活性化を図るため、町外在住の寄附者に対する記念品(返礼品)の提供事業者を募集します。

■対象事業者 次の要件を全て満たす企業、団体、個人事業主



▲記念品で町をPR

- ①町内に事業所等がある
 - ②電子メールの送受信が可能
 - ③町税等の未納がない
- 対象商品 町内で生産、製造、加工されたものや、町内で栽培された原材料を使用しているもの、町内で体験できるサービスなどで、町の魅力発信につながるもの
- 応募方法 総務課窓口や郵送で応募できます。町ホームページや総務課窓口で配布する募集要項を確認の上、次の応募書類を下記に提出してください。
- ①記念品企画提案書
②会社概要及び記念品の概要



登録しませんか 入善町緊急情報メール

町は、皆さんに正確で確実な情報を届けるため、登録制のメール配信システム「入善町緊急情報メール」を運用しています。地震や津波、大雨や洪水情報のほか、新型コロナウイルス感染症の情報などを配信。スマートフォンなどから簡単に登録できます。詳しくは下記にお問い合わせください。

①空メールを送信
下記コード
か町ホームページ



②仮登録メールを受信
①で送信したアドレスにメールが届きます。メールを開き本文中のURLにアクセスしましょう。

迷惑メール設定をしている人は、受信設定が必要です。

③受け取る情報を選択
受け取りたい情報を選択(例:新型コロナウイルス情報は「その他のお知らせ」を選択)して登録は完了です。

■問い合わせ 総務課
消防防災・交通防犯係
☎72-2845

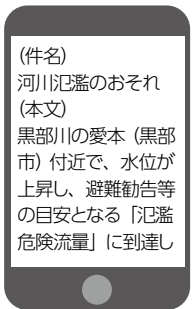
農地の無断転用はやめましょう

農地を宅地などに転用する場合は、県知事の許可が必要です。申請は、農業委員会です。毎月20日まで受け付けています。町内のほぼ全ての農地は転用申請の前に除外手続きが

必要です。除外申請は3、6、9、12月の各月15日まで受け付けます。手続きには半年以上かかりますので、お早めにご相談ください。

■問い合わせ がんばる農政課 農地係 ☎72-3821

携帯電話に配信されます 黒部川の洪水情報



▲メールのイメージ

黒部川がはんらんする恐れがある場合は、皆さんの携帯電話やスマートフォンに、国から緊急速報メール(登録不要)が配信されます。利用機種により、緊急速報メールに対応していない場合がありますのでご注意ください。

降雨予測や川の水位量な

食育の知恵袋 170

あなた、一度やせてからあまりリバウンドしてないわね

1年か10年か

ママの減塩料理のおかげですよ

生活習慣修正による血圧低下の程度

減塩	野菜	減量	運動	節酒
4	6	5	4	3

高血圧治療ガイドライン2019より出典

体重も血圧に関係があるのですね

ババさんの場合、10kgの減量で血圧が140→130※に下がって高血圧が改善しました

※肥満者の場合 体重1kg減 血圧約1.1mmHg減

この調子で体型維持に努めます

ママさん、これからサボってしまいますし

うん うん

◎元気わくわく健康課 保健センター ☎72-0343

町が主催の行事やイベントは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止や延期する場合があります。最新情報は各記事に記載の問い合わせ先に確認するか下記のコードから町ホームページにアクセスしてください。

建具や窓の修理など、気軽にお電話ください

丁寧な品作り・確かな取り付け

さいせん 彩泉 ☎78-0168

入善町小杉342番地

障子・ふすま・張り替え・ドア・引き戸・神棚・らんま・窓ガラス
樹脂内窓・サッシ・鍵修理・網戸・風除室・カーテン・ブラインド

あなたの大切な家を守るアイ・エス企画!

シロアリ・ハチ駆除予防

無料調査・診断 お見積り致します。

- 床下湿気対策 (炭・調湿剤)
- 床下診断 (害虫・湿気・水漏れ・建築部材等点検)
- 防虫対策 (換気器管理)
- 有害鳥獣対策
- 住宅 (消毒・片付け)

害虫駆除 アイ・エス企画

魚津市釈迦堂1丁目7-18
TEL 0765-32-5064
http://is-kikaku.net

見積無料 ゴミ・不用品を処分します

正社員・パート募集中
入善町上野1671
☎(0765)74-0555

「家一軒をまるごと片付けたい」「遺品を整理したい」などの悩みは、毎日、ゴミ収集している当社にご相談ください。

有限会社 入善環境センター

国家資格 1級かわらぶき技能士がいるお店

浜田瓦店

創業明治20年

★創業から133年施工実績10,000件以上
★全ての屋根を診断できる瓦屋根診断技士資格保有

瓦屋根のことならお任せください! 瓦屋根修理・瓦葺替え・屋根診断

0765-72-0222

町の工事発注状況

4月分 500万円以上のもの	(金額は税抜き)
●請負金額	◎予定価格
◎落札率	
入善町中央公園テニスコート改修その2工事	
●4300万円	◎4371万円
	◎98.4%
	五十里建設㈱

.....

くは新川地域消防組合のホームページをご覧ください。

新川地域消防組合の職員を募集します

■募集職種と募集人数
消防士 上級1人程度

■受験資格 ①入善町、朝日町、黒部市に住所があるか、採用までに居住する予定の人

②平成4年4月2日～平成11年4月1日までに生まれた人

③大学を卒業した人、来年3月末までに大学卒業見込みの人または大学卒業程度の学力を有する人

■受験申込期間 5月18日(月)～6月18日(木)

■1次試験日 7月10日(金)

■申込方法 入善消防署などに配置してある申込書を下記まで提出してください。詳しくは新川地域消防組合のホームページをご覧ください。

申し込み・問い合わせ
新川地域消防組合 総務課
☎5410119

介護保険事業計画懇話会の委員を募集
新川地域介護保険・ケーブルテレビ事業組合では、介護保険事業計画策定に携わる委員を募集します。

■募集人数 1人

■応募資格 町に住む、令和2年4月1日現在で20歳以上の人

■任期 令和2年6月から3年

■応募期限 6月19日(金)

■応募方法 役場保険福祉課に備え付けの応募用紙に必要事項を記入し、左記まで提出してください。

■申し込み・問い合わせ 新川地域介護保険・ケーブルテレビ事業組合 ☎5713303

能力開発セミナーの受講生を募集

■募集コース

①チラシ・POPデザインワード応用

②パワーポイント基礎

■定員 各コース10人

■日程 各4日間、午後6時20分～9時

①7月7日(火)、9日(木)、14日(火)、16日(木)

町HPに広告を掲載してみませんか

町では、町ホームページに掲載するバナー広告を募集しています。年間約17万件アクセスがある町ホームページのトップ画面に広告を掲載してみませんか。

■掲載場所 町ホームページのトップページ下部

■規格 縦37ピクセル×横88ピクセルのJPEG形式など

「学びたい」が入学資格 放送大学10月入学の案内

放送大学は、BSデジタル放送やインターネットなどで授業を視聴し、自分のペースで学べる通信制大学です。1科目からでも学ぶことができます。資料請求は無料です。

■願書受付期間 6月10日(水)～9月14日(月)

■申し込み・問い合わせ 放送大学富山学習センター ☎0766(56)9230

黒部川明日温泉元湯 源泉かけ流し、天然の化粧水

黒部川 明日温泉元湯
Baden Akebi
バイデン あけび
日本観光旅館連盟会員

6月1日(月)から
営業を再開します

6月の休館日は16日(火)です。
ご宿泊、日帰り入浴、各種宴会にご利用ください。

●予約・問い合わせ ☎78-2525

バーデン明日

検索

入善町観光物産協会

営業時間 9:00～17:00 定休日 水曜日
入善町入膳 5232-5 ☎72-0330

うるおい館
1階じゃ！

ジャンボ～ル三世グッズの販売
や町の観光案内をしています。
お気軽にお立ち寄りください★

**あいの風とやま鉄道
ファンクラブ会員募集**

あいの風とやま鉄道では、本

北陸電力送配電の公式ツイッターでは、停電情報を確認できます。停電戸数や復旧見込み時間が確認できる同社ホームページも案内します。

■問い合わせ 北陸電力送配電株式会社 ネットワークサービスセンター
☎01201837119

▲QRコード

**運転免許証を返納すると
電車が割引されます**

あいの風とやま鉄道株式会社ファンクラブ担当
☎076(444)1300

あいの風とやま鉄道では、運転免許を自主返納した人を対象に、電車の普通運賃が半額になる割引乗車券を販売しています。切符は、石動駅～越中宮崎駅間で使用することができます。

※割引乗車券の購入、使用には、運転免許証返納時に警察署が発行する「運転経歴証明

**無料です貸し出します
防犯用の通話録音装置**

町では、振り込め詐欺や悪質商法の被害を未然に防ぐため、高齢者世帯などを対象に通話録音装置を無料で貸し出します。希望者は、左記窓口でお申し込みください。

■対象者 日中に高齢者のみとなる世帯

■貸し出し数 10台(先着順)

■問い合わせ 住民環境課
生活環境係 ☎7211824

**サツマイモ畑の
オーナーを募集**

農業公社は、サツマイモの農園オーナーを募集しています。秋には収穫も体験できます。

■料金 1口(10株) 2200円

■申込方法 6月30日(火)までに電話かFAXで①口数②住所③氏名④電話番号を連絡ください。料金は次の指定口座へ振り込んでください

■振込先 みな穂農協南部支店▽普通0001899▽口座名「お芋の畑」

■申し込み・問い合わせ 町農業公社 ☎7419370
FAX 7419371

丸善 タクシー 会社の

介護タクシー

ご予約・お問い合わせ
はこちらまで

(有) 丸善交通

☎0765-72-0203

○車椅子貸し出し無料 ○資格保有者がドライバー

**期限後も受け付けます
令和元年分の確定申告**

魚津税務署では、新型コロナウイルス感染症の影響で、期限の令和2年4月16日までに令和元年分の確定申告ができなかった人の確定申告書を今後でも受け付けます。確定申告の相談を希望する人は事前予約のうえ来署してください。

また、期限までの税納付が困難な人には猶予制度があります。申告と合わせてご相談ください。

■申し込み・問い合わせ 魚津税務署 ☎2411370

年度会費を募集しています。加入者には特典があります。

■会員特典

①1日フリー乗車券の進呈

②会員限定イベントへの招待

③オリジナルグッズの割引

④富山県美術館など県立文化施設の観覧料割引など

■年会費 個人会員…1000円
親子会員…1500円(大人と小学生以下の子どもが対象)
法人会員…1万円(1口)以上

■申込方法 あいの風とやま鉄道ホームページをご覧ください。入善駅や役場キラキラ商工観光課などに備え付けの用紙で申し込みください。

■申し込み・問い合わせ あいの風とやま鉄道株式会社ファンクラブ担当
☎076(444)1300

募集 RECRUITMENT

書」の提示が必要です

■問い合わせ あいの風とやま鉄道株式会社
☎076(444)1300

▲電話に取り付け

**シルバー人材センター
会員募集中!**

皆さんの力を地域貢献活動に役立てましょう。

■申し込み・問い合わせ 町シルバー人材センター
☎74-2207

(今月の相談会は中止といたします)

補聴器のことなら 気軽にご相談ください

補聴器の専門相談員が、あなたの「聞こえ」についてアドバイス。ご使用中の補聴器の調整・点検も無料でいたします。なお、ご一報いただければ送迎いたしますので、お気軽にお申し付けください。

メガネ 補聴器 宝飾 時計

補聴器はシーメンス

(有) なかしま

入善町入膳 5242
TEL 72-2311

図書館

だより

6月号

入善町立図書館

☎72-0180

開館時間 午前9時30分～午後6時
休館日 月曜日、30日(火)
貸し出し 図書：上限なし(雑誌は前月号)
CD・ビデオ・DVD：2点まで

●図書館の新刊
「画家とモデル(中野京子)」
「私にとっての介護(岩波書店編集部・編)」
「鬼棲むところ(朱川湊人)」 ほか多数

●今月のピックアップブック
気分はまるで主人公！
おうちで味わう物語の世界

文学の豊かな世界観を彩る要素の一つが“食”。特に児童文学では美味しそうな食べものがたくさん登場します。その中からまずは特に有名な一冊を紹介します。
「ぐりとぐら」
(作 中川 李枝子
絵 大村百合子／福音館書店)
食いしん坊な野ねずみの「ぐり」と「ぐら」が、森で拾った大きな卵を使って、巨大なカステラを焼き上げる場面のワクワク感をぜひ感じてみてください。きっと食べてみたくなることでしょう。

「絵本からうまれたおいしいレシピ」
(宝島社)
絵本に出てくるおいしそうな食べ物や、実際に食べてみたいと思いませんか？それを叶えてくれるのがこの本。『ぐりとぐら』のカステラや『赤毛のアン』のレモンパイ…。心ときめくお菓子や料理が実際に作れるレシピ集です。皆さんもお気に入りの作品に登場する一皿を、実際に作ってみてはいかがですか？

※出会いの一冊は、お休みします
19 広報入善 2020(令和2年)5.27

〳 児童手当を受給するために〳
現況届を忘れずに出しましょう

児童手当を受給している人は、毎年6月に現況届の提出が必要です。対象者には、5月下旬に町から案内を送ります。6月30日(火)までに結婚・子育て
●今年^は平日延長窓口・休日窓口は開設しません
新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、郵送での提出をお願いします。同封の返信用封筒をお使いください。

児童センター		
	開館時間 定休日	10:00～18:00 日曜日、祝日
内 容	日 時	対象、持ち物など
親子カフェ	月～土曜日 10:00～	未入所児と保護者
わんわんサークル	毎週水曜日 10:30～	1歳半～3歳
ぴよぴよサークル	毎週金曜日 10:30～	0歳～1歳半
出前保育	3日(水) 10:30～	1歳半～3歳
子育て相談	4日(木) 10:30～	何歳でもご利用ください 要予約
親子ヨガ(先着15組)	5日(金) 10:30～	0歳～1歳半 バスタオル持参
親子カフェプチイベント	8日(月) 10:30～	未就学児の保護者
キッズイングリッシュ	9日(火) 10:30～ 23日(火) 10:30～	0歳～未就学児
おやこ体操 (毎月1日から受け付け)	13日(土) 10:30～ 11:00～ 11:30～	0歳～1歳児 2歳～3歳児 4歳～5歳児
リトミック	16日(火) 10:30～	0歳～3歳
絵本の読み聞かせ	17日(水) 10:30～	1歳半～3歳

6月生まれの子どもたちを紹介します。

HAPPY BIRTHDAY

【問い合わせ】総務課 秘書広報室 ☎72-2829

誕生月の子どもの写真募集中！

次号は
7月生まれ

応募締切
6/10(水)まで

お子さんの笑顔あふれる写真を、ぜひご応募ください。

【応募対象】平成29～令和元年の各7月生まれの子ども

【送付方法】写真データをメールに添付し、①住所②子どもの氏名(ふりがな)③誕生日前の年齢④投稿者の氏名を書いて、次のメールアドレス宛てにお送りください。

✉ hishokouhou@town.nyuzen.toyama.jp

●「子育てワンストップサービス」で現況届を提出できます
マイナンバーカードを活用すれば自宅で現況届の手続きができます。詳しくは、町ホームページをご覧ください。

■問い合わせ

結婚・子育て応援課
子育て支援係 ☎72-1857

WEB

入善子育てワンストップ

検索

町ホームページ

にゅうにゅう				
			健診は約2時間かかります。 場所：健康交流プラザ サウンウェル	
	内 容	日 時	対象・担当など	持ち物
乳幼児健診(右時間で受け付け)	4か月児健診	4日(木) 受け付け時間は個別案内	R1.12月生まれ R2.1月生まれ	
		25日(木) 受け付け時間は個別案内	R2.2月生まれ	母子健康手帳 アンケート バスタオル
	1歳6か月児健診	延期	—	
	3歳児健診	延期	—	
	フツ素塗布	中止	—	—
相談	育児相談 離乳食相談	16日(火) 9:30～11:00	乳幼児 [希望者]心はぐくみ相談	母子健康手帳 バスタオル
	ママのこころの相談会	16日(火) 9:30～11:00	臨床心理士が担当 要予約	—
	にこにこ相談会	17日(水) 14:00～16:00	専門スタッフが担当 要予約	—
教室	パパとママの育児教室	8月29日(土)	パパ・ママになる人など 3日前までに要予約	母子健康手帳
	プレママ教室	15日(月)10:00～12:00	ママになる人 3日前までに要予約	母子健康手帳、 タオル、エプロン
	産後ママ教室	7月16日(木)	産後3ヶ月までの親子 3日前までに要予約	母子健康手帳、子どもノート、バスタオル

水島 志歩 ちゃん
(上野・2歳)

眞岩 楓花 ちゃん
(栲山・2歳)

柏原 瑠衣 ちゃん
(栲山・2歳)

加藤 葵 ちゃん
(青島・2歳)

大田 稜久 くん
(入膳・1歳)

室 虹羽 ちゃん
(栲山・1歳)

林 恵澄 くん
(入膳・1歳)

高島 一真 くん
(福島新・0歳)

子育て応援情報ページ

子育てナビ

6月号

新型コロナウイルス感染症の影響により、内容が変更になる場合があります。事前に問い合わせ先にご確認ください。

■問い合わせ

結婚・子育て応援課
子育て支援係 ☎72-1857

元気わくわく健康課
保健センター ☎72-0343

にゅうにゅう ☎72-0343
(子育て世代包括支援センター)

児童センター ☎72-1990

●子どもの救急

黒部市民病院内
新川医療圏小児急患センター
☎54-2211
毎日夜間 18:45～21:45
日曜日、祝日(土曜日除く)
8:45～11:45 13:45～16:45
18:45～21:45

●病気や病後の子どもの預かり

子どもデイケア「暖家」(高島269)
(平 日) 8:00～17:00 ☎76-0153
17:00～18:00 ☎76-0121
(土曜日) 9:00～12:00 ☎76-0121
https://www.shimada-iin.jp/
病児病後児保育利用予約/

●子どもの送迎、一時預かりなど

ファミリーサポートセンター
(入善町社会福祉協議会内)
(平 日) 8:30～17:15 ☎72-5686
※利用には事前登録が必要です

●子育て世代の情報交換の場

子育てサロン
入善町社会福祉協議会 ☎72-5686
11日(木) 10:00～ 栲山公民館
17日(水) 9:30～ 小摺戸地区公民館
18日(木) 9:30～ 飯野コミュニティ防災センター
26日(金) 10:00～ 産業展示会館
※詳細は当会ホームページをご覧ください

●専門相談員による困りごとの相談

母子・父子家庭、児童相談
入善町社会福祉協議会 ☎72-5686
23日(火) 13:30～15:30 健康交流プラザ
サウンウェル

●子育てに関する町の情報サイト

入善町結婚子育て応援サイト

WEB 入善町結婚子育て

広報入善 2020(令和2年)5.27 18

いずれも4月16日から5月15日まで届け出（敬称略）

おめでた

住所	保護者	性別	名前
入 膳	久保 勇輔	男	龍之介
道 古	山本 和寛	女	さくら
青 木	中林 要人	女	碧 唯
吉 原	柏原 陽祐	女	りん 濃
櫛 山	竹口 一希	男	陸 仁
下飯野	林 大成	女	葵 お音
入 膳	舟本 直矢	女	さくら が
入 膳	小森 康嵩	男	悠 賀
入 膳	横山 匠	男	じん 仁
櫛 山	長崎 祐也	男	源
上 野	太田 浩二	女	も 花
入 膳	木村 博之	男	百 紀
上 野	山田 隆仁	男	隆 りゅうと斗

ご結婚

㊤ 住所	㊤ 氏名	㊤ 住所	㊤ 氏名
五郎八	佐々木 駿	高岡市	村井亜里紗
五郎八	永原 佑輝	五郎八	佐々木 茜
田 中	竹島 康太	黒部市	中西 麻理
入 膳	扇原 充	黒部市	高森和香奈
魚津市	前野祐太郎	上 野	金澤 莉奈

おくやみ

住所	氏名	年齢	喪主
入 膳	廣川 久子	97	均
新 屋	渡邊よし子	88	盛 弘
一 宿	佐竹ミサ子	95	健 一
入 膳	井上 甚勇	75	ユミ子
吉原東	田中 吉幸	76	吉 則
横 山	永山 恒弘	83	真 也
舟 見	村田 幸雄	88	悟
青 木	泉 夏枝	89	秋 雄
一 宿	柳澤 朝子	98	智 也
入 膳	新村由美子	73	誠 一
舟 見	樽井 行雄	89	裕 子
入 膳	大田 文義	88	毅
櫛 山	野田 すみ	95	能 久
芦 崎	飯澤 清一	99	利 明
横 山	浜田 隆志	89	良 子
小 杉	松田 徳子	81	留 雄
新 屋	寺崎マツエ	92	敏 明
小 杉	前田 秀男	89	茂 樹
東五十里	盛田 澄子	90	正 行
舟 見	山本 修治	85	マサ子
東 狐	長田 盟子	61	幹 彦
青 島	大角ヨシ子	84	山下志奈江
入 膳	五十里文子	94	郁 子
入 膳	田中富美子	71	博 昭
神子沢	小澤 幸恵	76	栄 優子
春 日	舟渡 理	76	達 也

6月の相談・教室ガイド

新型コロナウイルス感染症の影響により、内容が変更になる場合があります。事前に問い合わせ先にご確認ください。

	内 容	日 時	場 所	相談員	問い合わせ
相 談	法律相談	17日(水) 13:30～15:30 要予約	サ	弁護士	
	成年後見相談	11日(水) 13:30～15:30 要予約	サ	行政書士	
	心配ごと相談	19日(金) 13:30～15:30	サ	心配ごと相談員	
	生活・就労相談	10日(水)10:00～11:30	サ	相談支援員	社会福祉協議会 ☎72-5686
	障がい者なんでも相談	毎週火曜日、木曜日(9 日を除く)、27日(土) 13:00～16:00	ま	専門相談員	
	介護なんでも相談	毎週水曜日、金曜日 13日(土) 13:00～16:00	ま	専門相談員	
	自立支援・金銭管理・ 生活福祉資金	随時	サ	町社協職員	
	結婚相談	20日(土) 14:00～16:00 前日までに要予約	サ	入善世話やき隊	結婚・子育て応援課 ☎72-1853
	人権なやみ・行政相談	中止	う	人権擁護委員 行政相談委員	住民環境課 ☎72-1816
	年金相談 (国民年金・厚生年金)	中止	役	年金事務所職員	魚津年金事務所 ☎24-5153 (音声ガイダンス) 1番→2番を押す
教 室	教育相談	随時	教	教育センター職員	教育センター ☎72-0009
	健康相談	随時 12月2日(水)	サ 老	保健師	
	リハビリ相談	10日(水) 11:00～12:00	サ	理学療法士など	元気わくわく健康課 保健センター ☎72-0343
	食事相談(糖尿病など)	要予約	サ	管理栄養士	
	こころの健康相談	17日(水) 9:30～11:00	サ	保健師	
	こころの健康相談	1日(月) 15:00～17:00 要予約	厚	精神科医	新川厚生センター ☎52-2647
	ひきこもり等 家族相談会	3日(水) 14:00～15:30 新規の人のみ要予約	厚	精神保健福祉士	
	障がい者の生活相談	随時	む	新川むつみ園職員	新川むつみ園 ☎78-1140
	リハビリ教室	第1、3木曜日 9:30～11:30	サ	疾病などの後遺症 で身体に障がいがある人	元気わくわく健康課 保健センター ☎72-0343
	いきいき100歳教室	10日(水)、17日(水)、24日(水) 10:00～11:30 新規の人のみ要予約	サ	足腰に不安のある人	

サ…健康交流プラザ サンウェル ま…まちカフェ（ショッピングセンターコスモ21内） う…うるおい館
役…役場1階相談室 教…教育センター 老…老人福祉センター 厚…新川厚生センター む…新川むつみ園

6月の歯科休日当番医

☎ 富山県歯科保健医療総合センター ☎076 (433) 2039

日	医院名	電話番号	市町村
7日(日)	やご歯科医院	☎076(475)6910	滑川市
14日(日)	公園通り歯科	☎076(475)8881	滑川市
21日(日)	医療法人社団 網谷歯科医院	☎076(475)8400	滑川市
28日(日)	歯科ミントクリニック	☎076(471)5533	滑川市

健康宅配便

☎ 元気わくわく健康課 ☎72-0343

歯と口の健康を守りましょう

歯と口は、食べる・話すといった大切な機能を担っています。この重要な器官である歯と口を、毎日のケアで歯周病や虫歯から守りましょう。

●別の病気にもつながる歯周病

歯周病になると、炎症を起こした歯肉から歯周病菌が血管内に入り、歯だけでなく全身に影響を与えるおそれがあります。下記表でセルフチェックし歯周病を予防することで、全身の健康も保ちましょう。

✓ 歯周病セルフチェック

- ☐ 朝起きると口の中がネバネバする
 - ☐ 歯みがきするときに出血する
 - ☐ 口臭が気になる
 - ☐ 歯肉がむずがゆい、痛い
 - ☐ 歯肉が赤く腫れている
 - ☐ かたい物が噛みにくい
 - ☐ 歯が長くなったような気がする
 - ☐ 歯と歯の間に隙間ができて、食べ物のはさまる
- 3つ該当：予防に努めましょう
6つ該当：歯周病が進行しているおそれがあります

●予防のためのケア方法

- ・歯ブラシや歯間ブラシで丁寧に磨く
- ・舌ブラシで舌苔(舌の汚れ)を除去する
- ・鏡で口の中に異常がないか観察する
- ・定期的に歯科を受診する



年金だより
国民年金保険料の納付が困難な場合は免除申請ができます

月から翌年6月まで。申請日から2年1か月前までさかのぼって申請できます。申請には、①マイナンバーがわかるもの、②本人確認書類が必要です。
また、新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し、保険料の納付が困難になった人も申請により納付が免除される場合があります。申請方法は左記までお問い合わせください。

■問い合わせ 住民環境課 住民係 ☎72-1816

健康と福祉のページ

元気わくわく

黒部市民病院内 ☎54-2211
新川地域救命センター
毎日24時間対応
(応急処置が必要な人が対象)
下新川一次急患センター
毎日夜間 19:00～21:30
(診療科目は内科のみ)
電話相談のみ ☎076(433)3996
精神科救急情報センター
毎日24時間対応
(緊急に精神科の電話相談を希望する人が対象)
健康交流プラザ サンウェル内
元気わくわく健康課
保健センター ☎72-0343
社会福祉協議会 ☎72-5686
入善町地域包括支援センター ☎74-1073

善意の窓

☎ 町社会福祉協議会 ☎72-5686

あたたかいご芳志に感謝いたします。

町社会福祉協議会・町善意銀行 4月1日～30日

(敬称略)

住 所	氏 名	金 額	備 考
山梨県	清田 亮一	100,000	亡母 悦子の供養に代えて
上野	川田 紀子	100,000	亡夫 保の供養に代えて
浄土真宗 本願寺派 富山教区 黒東組		54,133	社会福祉事業資金として

医療知ってるつもり!?
障がいがある人の医療費を助成する制度があります

種障害年金受給資格者
■持ってくるもの ▼保険証 ▼印鑑 ▼口座番号のわかるもの ▼障がい証明する書類 など
なお、所得制限のため、助成の対象にならないことがあります。また、年齢や障がいの等級などにより、該当となる医療費助成の制度が異なりますので、詳しくは左記までお問い合わせください。

■問い合わせ 保険福祉課 医療保険係 ☎72-1850



栄えある受章

おめでとうございます

2人が功績を認められ受章

春の叙勲受章者がこのほど発表され、町内からは2人が栄えある受章となりました。喜びの声を紹介するとともに、より一層のご活躍をお祈りします。(順不同)

春の叙勲 瑞宝双光章

元公立小学校校長
元入善町教育長

池原 哲男 さん (入膳・70歳)



41年間にわたり、公立小学校の教員や校長、町教育長を歴任し、初等教育の充実と教育行政の推進に尽力。
「『やらずに後悔よりやって反省』をモットーに取り組んできた。皆さんの支えに心から感謝」

春の叙勲 瑞宝双光章

元入善町消防団長

花田 敏幸 さん (八幡・73歳)



45年間、地域消防に尽力。芦崎の高波災害の復旧活動で、規律ある活動が住民に高く評価されたことが記憶に残る。
「年代、業種を問わず仲間を作れることが消防団の魅力。今後の団員の活躍を期待しています」

入善町地域おこし協力隊 (ちおこ) 中嶋隊員の活動紹介コーナー

ちおこ通信

13おこ

■問い合わせ 企画財政課 企画政策係 ☎72-2871



▲うらおい館の南館 1階

今回は、私の仕事場である入善町観光物産協会の活動を紹介します。
物産協会は、うらおい館の南館一階で入善観光案内所を運営しています。
町のさまざまな情報を広く発信し、県内外へPRすることで入善町への観光客誘客に取り組んでいます。また、物産品の販売や旅行商品の企画立案、町内飲食店とのタイアップキャンペーン企画など観光客のおもてなしにも力を入

れています。
物産品販売で特に力を入れているのが、40種類以上にも上る入善町のPRマスコットキャラクター「ジャンボール三世」関連のグッズ。イチオシの新商品は、入善の特産品「入善ジャンボ西瓜」をモチーフにした楕円形マグネットです。
私は、物産協会で各種グッズやチラシのデザイン、日常業務をサポートしながらおこの仕事である町のPRに取り組んでいます。町の新しく面白い情報が集まる物産協会は地域おこしに取り組むための重要拠点になっています。まだ訪れたことがない人はぜひ一度遊びに来てみてくださいね。

入善町観光物産協会
うらおい館南棟1階
営業時間 9:00 ~ 17:00
水曜定休
☎72-0330

にゅうぜんマニア 検索



▲トートバッグ / 1,200円
クリアファイル / 100円
◀マグネット 10種 / 1個 200円

編集室

近頃は「新型コロナウイルス」という言葉を耳にしない日がありません。恒例行事は軒並み中止となり、取材がままならず気持ちも沈みがちに▼気分転換に、マスク作りに挑戦。コスモ



Talk さわやかトーク

あおい 田村 碧衣 さん (22歳)



4月から経営支援員として入善町商工会で勤務しています。担当は、会員事業所の労働保険や火災共済、退職金共済の事務手続き。お金を取り扱う責任ある業務なので、正確で丁寧な仕事ができるよう日々勉強中です。

高校卒業後、県内の大学に進学。経営情報を専攻し、マーケティングや会計学を学びました。生まれ育った富山県に恩返しをしたい、人とのつながりを持てる仕事がしたいと思い、地域に密着して働ける商工会に就職。

趣味は絵を描くこと。子どものころからジブリ映画が好きで、何度も観賞しているうちに、自分でもイラストを描くように。友人の誕生日には似顔絵を描いてプレゼントしています。喜んでもらえると、自分までうれしくなります。

●「さわやかトーク」にでませんか！
高校卒業から20代独身男女の皆さん、気軽にお電話ください。秘書広報室 ☎72-2829

(巣こもりで体重増加 川成)

実践しよう「新しい生活様式」

① 感染防止の3つの基本

(1) 身体的距離の確保

(2) マスクの着用

(3) 手洗い



- 人との間隔を2m空ける
- 症状がなくてもマスク着用
- 石けんでの手洗い
- 遊びに行くなら屋内より
- 会話の際は、真正面を避ける
- 手や顔をこまめに洗う
- 屋外を選ぶ

② 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域への移動は控える
- 地域の感染状況に注意する
- 帰省や旅行はひかえめに
- 行動を記録する

③ 日常生活に関する対策

- 毎朝、体温測定、健康チェック。発熱又は風邪症状がある際には、自宅で療養する
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 「3密（密集、密接、密閉）」の回避

買い物

- 1人または少人数で、人の少ない時間に
- レジに並ぶ際は、前後に距離をとる
- 電子決済の利用

食事

- 持ち帰りや出前も利用
- 食事に集中、会話は控えめに
- 発熱や風邪症状の時には欠席を

娯楽・スポーツなど

- ジョギングは少人数で、マスク着用
- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 歌や応援は、十分な距離を取るかオンラインで

公共交通機関の利用

- 混んでいる時間を避け、会話は控えめに
- 徒歩や自転車も併用

④ 働き方の新しいスタイル

- テレワークや時差出勤の継続
- 会議はオンラインで
- 対面の打ち合わせの際は、マスクを着用

■ 問い合わせ 入善町新型コロナウイルス感染症対策本部 ☎72-2845

国の新型コロナウイルス感染症対策専門家会議「新しい生活様式」 抜粋